



学校給食レシピ



厚揚げの肉みそかけ

肉みそをかけることでボリューム感がUPします。

材料（4人分）

・厚揚げ	300 g
・鶏ひき肉	50 g
・酒	小さじ1
・しょうが（おろし）	少々
・みりん	小さじ1
・上白糖	大さじ1
・赤みそ	小さじ2強
・でんぷん	少々
・水	50 g

作り方

- ① 厚揚げを焼く。
（トースター使用の場合：片面3～4分※1000W）
- ② フライパンに鶏ひき肉、しょうが、酒を入れてだまにならないようにいためる。
- ③ みりん、上白糖、赤みそ、水を加えていためる。
（赤みそは水で溶いておく。）
- ④ 水溶きでんぷん（水は分量外）を回し入れ、とろみをつける。
- ⑤ ①に④をかけたら完成。